

آزمون داری؟ اضطراب را کنترل کن!

هدی هدایتی - کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی

همه‌ی ما معمولا فعالیت‌های روزانه‌ی خود را بدون استرس و به صورت عادی انجام می‌دهیم. اما وقتی در شرایط خاص و جدیدی قرار می‌گیریم دچار استرس می‌شویم. مثلا وقتی که می‌خواهیم برای اولین بار در کلاس درس کنفرانس بدهیم، یا موقعی که تیم ورزشی مورد علاقه‌مان یک مسابقه‌ی مهم دارد. البته استرس و اضطراب جزو واکنش‌های طبیعی بدن است که برای فعالیت‌های روزمره لازم است. مثلا وجود میزان کمی از اضطراب، باعث می‌شود صبح‌ها به موقع از خواب بیدار شویم، یا تکالیف‌مان را به طور کامل انجام دهیم و درس‌ها را خوب بخوانیم تا از پس امتحانات بریاییم. اما میزان زیاد اضطراب یا بروز آن در جایی که نباید باشد، ممکن است پیامدهای بدی برایمان داشته باشد. اضطراب آزمون، یکی از انواع اضطراب است که ممکن است داوطلبان با آن درگیر باشند و تاثیرات منفی روی نتایج آزمون آنها داشته باشد.

اضطراب چیست؟

اضطراب یک احساس ناخوشایند همراه با ترس و دلواپسی است که هم علائم روانی دارد و هم علائم فیزیولوژیک جسمی. علائم روانی اضطراب شامل احساس درماندگی و عدم اطمینان، ترس، دلشوره، دستپاچگی و عدم اعتماد به نفس است. علائم فیزیولوژیک آن هم شامل رنگ پریدگی یا سرخ شدن پوست بدن، لرزش دست و صدا، تپش قلب، عرق کردن، سرد یا داغ شدن بیش از اندازه بدن و عدم توانایی در درست صحبت کردن است.

وقتی اضطراب داریم در بدن ما چه اتفاقاتی رخ می‌دهد؟

در مواقع عادی، یعنی زمانی که اضطراب ما در حد طبیعی و کنترل شده است، خونرسانی در بدن به صورت طبیعی به تمام مغز انجام می‌شود. در این مواقع، وقتی درس می‌خوانیم، خونرسانی به قسمت‌هایی از مغز که مسئول یادگیری و تمرکز هستند بیشتر می‌شود و ما به راحتی درس را می‌فهمیم و یاد می‌گیریم. اما در مورد درس‌هایی که برایمان کمی سخت است یا به هر دلیل دیگری در مورد آن درس استرس داریم، خونرسانی به مغز از حالت طبیعی خارج می‌شود. در نتیجه تمرکز و توانایی یادگیری نیز کم می‌شود. در واقع قسمت اعظم انرژی بدن صرف مقابله با فشار و ناراحتی می‌شود. ماهیچه‌های بدن نیز انقباض پیدا کرده و باعث می‌شود میزان زیادی از اکسیژن موجود در خون، به جای رفتن به مغز، وارد ماهیچه‌ها شود. واکنش دیگر بدن در مقابل اضطراب، ترشح هورمون‌هایی است که بدن را برای حالت دفاع آماده می‌کنند. مثلا هورمون‌هایی که باعث انقباض ماهیچه‌ها می‌شوند. این هورمون‌ها بر مغز نیز تاثیر می‌گذارند و باعث آسیب رساندن به قشر مغز می‌شوند که مسئول یادگیری و تمرکز است.

اضطراب در هنگام آزمون چه تاثیری روی ما می‌گذارد؟

اضطراب آزمون، در مرحله‌ی اول باعث می‌شود که موقع درس خواندن تمرکز نداشته باشیم. در نتیجه مطالب بیشتر در حافظه‌ی کوتاه‌مدت ما باقی می‌مانند و به حافظه‌ی بلند مدت نمی‌روند. این اتفاق باعث می‌شود پاسخ سوالی را به یاد نیاوریم که مطمئنیم آن را بارها خوانده‌ایم. بعد از آزمون وقتی جواب را می‌بینیم یا از دوستان‌مان می‌شنویم، عکس‌العمل ما این است: "نوک زبونم بود"

همان طور که اشاره کردیم، اضطراب در جلسه آزمون موجب به هم ریختن وضعیت خونرسانی به مغز می‌شود. در حالت آرامش، وقتی یک سوال را می‌خوانیم، مغز ما، در بین اطلاعات طبقه بندی شده، به دنبال پاسخ می‌گردد و در زمان بسیار کوتاهی پاسخ را می‌یابد. اما در هنگام اضطراب، به علت کمبود اکسیژن و کاهش تمرکز، مغز در مکان‌های ناصحیحی به دنبال پاسخ می‌گردد. یعنی حتی اگر موقع درس خواندن اضطراب نداشته باشیم و اطلاعات به حافظه‌ی بلندمدت رفته باشد، باز هم اضطراب آزمون، باعث می‌شود تا مغز پاسخ صحیح را پیدا نکند. در این شرایط، وقتی مغز به پاسخ دسترسی نمی‌یابد، واکنش‌هایی انجام می‌دهد که منجر به تشدید اضطراب می‌شود. همه‌ی ما این تجربه را داریم که بعد از آزمون، مستقیماً به سراغ صفحه‌ای از کتاب رفته‌ایم و دقیقاً قسمتی از صفحه را نگاه کردیم که پاسخ درست سوال در آنجا بوده است، اما نتوانسته‌ایم در آزمون، آن را به خاطر بیاوریم!

چه کار کنیم تا اضطراب‌مان در جلسه آزمون به حداقل برسد؟

قبل از آزمون:

- ❖ برای مطالعه برنامه‌ریزی کنید و به آن عمل کنید. مباحث آزمون و میزان زمان خود را یادداشت کنید و به طور دقیق مشخص کنید در چه زمانی، چه مبحثی را مطالعه خواهید کرد. برنامه‌ریزی، به تنهایی کارایی خاصی ندارد، عمل کردن به این برنامه‌ریزی است که باعث می‌شود نتیجه‌ی دلخواه‌تان را بگیرید.
- ❖ اعتماد به نفس داشته باشید. به خودتان یادآوری کنید که تمام تلاش‌تان را کرده‌اید و حتماً موفق خواهید شد. موفقیت صرفاً پاسخ صد در صد صحیح به همه سوالات نیست. پیشرفت در یک یا چند درس هم موفقیت بسیار بزرگی است.
- ❖ اگر در یک درس خاص احساس ضعف می‌کنید، برای آن برنامه‌ی ویژه‌ای بریزید. مرور درس، پیدا کردن قسمت‌های نامفهوم، طبقه‌بندی سوال‌ها و در نهایت پرسیدن آن‌ها از معلم یا دوست‌تان، کمک زیادی در یاد گرفتن مطالب می‌کند.
- ❖ در زمان‌های آزادتان، درس‌ها را مرور کنید. وقتی مطالعه‌ی یک درس تمام شد، آن را کاملاً کنار نگذارید. مرورهای کوتاه و چند دقیقه‌ای باعث می‌شود مطالب به نحو موثرتری در حافظه‌ی شما بماند و به سادگی بازایی شود.



در جلسه آزمون:

- ❖ به خدا توکل کنید. آرامش و موفقیت را از او بخواهید.
- ❖ با نام خدا به سراغ برگه‌ی آزمون بروید. یک به یک سوالات را نگاه کنید و پاسخ بدهید. اگر پاسخ سوالی را نمی‌دانستید، جواب دادن به آن را به آخر آزمون موکول کنید. کنار آن علامت بزنید و به سراغ بقیه‌ی سوالات بروید. مطمئن باشید که در آخر آزمون، با تمرکز و فکر کردن، پاسخ آن یکی دو سوال علامت زده را هم به یاد می‌آورید و در آزمون موفق خواهید بود.
- ❖ موفقیت‌های گذشته‌تان را به یاد بیاورید. به خودتان یادآوری کنید که من تلاش کرده‌ام، پس نتیجه‌ی خوبی خواهم گرفت.
- ❖ نفس عمیق بکشید. چند بار پشت سر هم دم و بازدم عمیق انجام بدهید. بهتر است با بازدم شروع کنید. با اولین بازدم، همه‌ی اضطراب و نگرانی خود را بیرون بریزید و با دم بعدی، آرامش و احساس موفقیت را وارد بدن خود کنید. سعی کنید این کار را با چشمان بسته انجام دهید تا تاثیرش بیشتر باشد. البته دم و بازدم عمیق، موجب جذب بیشتر اکسیژن و بهبود فعالیت‌های مغز هم می‌شود.

